

Depuis longtemps nos grands-mères connaissaient les bienfaits de ces six produits naturels, écologiques, peu onéreux et qui pouvaient résoudre de nombreux problèmes à la maison mais aussi utiles pour la cuisine, l'hygiène, la santé ainsi qu'au jardin ou pour le bricolage.

Nous allons voir différents trucs et astuces pour les utiliser. Nous procèderons par produits.

Le bicarbonate de sodium :



L'hydrogénocarbonate de sodium ou bicarbonate de sodium ou carbonate monosodique ou bicarbonate de soude ou carbonate acide de sodium a pour formule NaHCO3. C'est un composé blanc, qui se présente sous forme de poudre.

Le bicarbonate existe en 3 qualités. Ce sont toujours les mêmes produits qui se différencient par leur pureté.

La qualité technique : est moins pure et est utilisée pour l'entretien ou pour l'industrie ou le bricolage.

La qualité médicinale : c'est la plus pure, elle est utilisée comme médicament pour certains maux, en gargarisme ou pour blanchir les dents. On la trouve en pharmacie, son prix est plus élevé

La qualité alimentaire : est pure. Elle est utilisée dans l'alimentation mains aussi pour l'hygiène corporelle, elle peut être aussi utilisée pour l'entretien de la maison. Sa qualité est indiquée par le code FCC. On la trouve dans les grandes surfaces, les drogueries et sur internet.

Nous allons voir maintenant les différentes utilisations du bicarbonate.

Dans la cuisine :

Lavage des fruits et légumes :

Le nettoyage des fruits et légume avant leur préparation et leur consommation constitue un geste simple et généralement très efficace pour limiter la charge bactériologique.
L'efficacité du lavage à l'eau peut être renforcée par l'ajout de bicarbonate.
L'ajout de 14 g de bicarbonate (bicarbonate de sodium, communément appelé bicarbonate de soude) par litre d'eau de trempage (soit une cuillère à soupe) permet d'augmenter l'efficacité du lavage et l'élimination des bactéries dans une proportion de 20 à 90 %.

Sucrer moins vos confitures grâce au bicarbonate de soude :

Confitures et gelées de fruits: pour tous les fruits, et surtout les plus acides (rhubarbe, fruits rouges, agrumes…), on a souvent tendance à ajouter beaucoup de sucre, dont une partie sert à neutraliser l'acidité. On recommande une proportion d'une cuillère à café (5 g) de bicarbonate de soude pour 3 kg de fruits, à introduire lors de la cuisson. Cela permettra aussi de cuire moins longtemps, préservant davantage les qualités des fruits.

Rendre plus digestes les artichauts et les choux :

Ajouter 5 g de bicarbonate (1 cuillère à café) dans l'eau de cuisson les rendra plus digestes tout en limitant le dégagement des odeurs.

Rendre les agrumes (citrons, oranges, pamplemousses) moins acides :

1 ou 2 pincées bien réparties sur la salade et ou dans les jus ou les salades d'orange, de pamplemousse et de citron neutraliseront l'excès d'acidité. Ne pas sur-doser, car le goût des fruits finirait par en être trop adouci.

Attendrir les légumes secs :

Ajouter 15 g (1 cuillère à soupe) de bicarbonate par litre d'eau . Laisser tremper une nuit. Vider l'eau de trempage. Ajouter 5 g (1 cuillère à café) à l'eau de cuisson. Les légumes seront plus tendres et plus digestes.

Une omelette légère :

Ajouter 2 à 3 g (½ cuillère à café) de bicarbonate pour 3 œufs. Bien battre les œufs. Le résultat est encore plus réussi lorsqu'on ajoute un peu de lait (réaction acido-basique du bicarbonate avec l'acide lactique). Le bicarbonate rend l'omelette aussi légère que celles des grands chefs.

Des blancs en neige plus aérés et plus fermes :

Ajouter 1 pincée de bicarbonate aux blancs au moment de les battre. Les blancs seront plus fermes et plus légers. Avec le bicarbonate, vos îles flottantes ne risquent pas de couler !

Bicarbonate et levure: comment ça marche ?

Le bicarbonate dégage du gaz CO2 (gaz carbonique ou dioxyde de carbone) selon deux réactions :

1- A température ambiante, il réagit avec les acides : par exemple, avec l'acide citrique des agrumes, il donnera du citrate de sodium, du gaz carbonique et de l'eau. Une pâte pourra donc commencer à « buller » avant d'être enfournée lorsqu'il y a un acide naturellement présent dans un des composants. Ce peut être de l'acide citrique, de l'acide ascorbique, de l'acide lactique (dans le lait entre autres), de l'acide malique… on trouve ces acides naturellement dans de nombreux aliments, et en particulier dans les fruits.

2- Une fois chauffé au dessus de 60-70 °C, il libère du gaz carbonique, du carbonate de sodium et de l'eau. Le carbonate de sodium, lorsqu'il est produit en quantité trop importante, peut laisser un goût légèrement amer.

En fonction des recettes, le bicarbonate est utilisé de façon différente :

- Dans les recettes qui comprennent des ingrédients naturellement acides, le bicarbonate commence à réagir dès le mélange de la pâte, puis finit de réagir avec la chaleur de la cuisson. La quantité de bicarbonate qui va réagir à la cuisson dépendra de ce qui reste à ce moment-là, et cette quantité dépend elle-même de la quantité d'acide présents dans la pâte et du temps que l'on attendra entre le mélange des ingrédients et l'enfournement. C'est le cas par exemple du pain d'épice, qui est mis au repos, et dans lequel le bicarbonate réagit avec les acides présents dans le miel avant d'être enfourné, et qui finit de réagir avec la chaleur.
- Dans certaines recettes, le bicarbonate est mis volontairement en excès pour qu'il reste du carbonate de sodium dans le produit final. C'est le cas par exemple des « spéculos » et des « digestive biscuits » qui ont un goût caractéristique et sont connus pour leurs vertus digestives… dues au bicarbonate ! La couleur brune des spéculos, et dans une moindre mesure celle du pain d'épice, est due aux réactions occasionnées par le bicarbonate.
- Lorsqu'on veut que le bicarbonate réagisse totalement, on utilise une levure chimique du type « levure alsacienne », qui comprend, en plus du bicarbonate, une source acide, généralement du pyrophosphate disodique, ou encore du diphosphate disodique. Y est souvent ajoutée une source d'amidon, qui évite que la réaction ne se fasse dans le sachet avant l'introduction dans la pâte, et qui favorise ensuite la tenue des bulles dans la pâte.

Alléger et aérer les pâtisseries, les pains et les gâteaux :

Ajouter 2 à 3 cuillères à café (10 à 15 g) pour 1000 g (1 kg) de farine. Aux Etats-Unis et au Canada, le bicarbonate de soude (en anglais, « baking soda », mais aussi appelé « poudre à pâte » ou «petite vache » au Québec), est présent dans la plupart des déserts sucrés : donuts, cookies, brownies, muffins, bagels, pancakes.



Attendrir les viandes (bœuf, porc, mouton, volaille, gibier…)

Ajouter 10 g (2 cuillères à café) dans ½ litre (50 cl) d'eau, y plonger la viande et la laisser reposer 2 heures au réfrigérateur. Rincer. Vous pouvez aussi : Saupoudrer uniformément la viande de bicarbonate, éventuellement préalablement mélangé avec de la farine, et la placer plusieurs heures au réfrigérateur. Rincer soigneusement.

Envie de cuisiner léger ?

Pour consommer des légumes tendres, verts et digestes, ajoutez une pincée de bicarbonate à l'eau de cuisson.

Dans la maison :

Faire briller sans frotter l'argenterie :

- 1 – Disposez une feuille de papier d'aluminium, coté brillant vers le haut, dans un plat en verre ou en céramique (pas de plat en métal !)
- 2 – disposez vos couverts sur la feuille de papier d'aluminium, de préférence sans qu'ils se touchent
- 3 – Saupoudrez uniformément de bicarbonate, à raison d'1 cuillère à soupe (15 g) pour 1 litre de contenance de votre plat
- 4 – Versez de l'eau très chaude, mais pas bouillante, dans le plat de façon à immerger tous les couverts
- 5 – Observez la migration du Sulfure d'argent de vos objets en argent jusqu'à la feuille d'aluminium, qui noircit à son tour
- 6 – Interrompez la réaction quand vous jugez vos couverts assez brillants, en vidant l'eau (attention à ne pas vous bruler) ou en retirant les objets. Rincer à l'eau.
- 7 – Vous pouvez si nécessaire parachever le nettoyage en saupoudrant un peu de bicarbonate sur un linge humide et frotter les surfaces sur lesquelles il resterait encore un peu de dépôt noir
- **Dosage:** 1 cuillère à soupe (15 g) pour 1 litre d'eau de contenance du plat

- **Mise en garde:** Cette méthode n'endommage pas l'argent, mais elle peut faire disparaître la « patine » d'une argenterie ancienne ou des bijoux de collection, qui leur apporte une partie de leur valeur. Pratiquez donc un test sur un objet seul avant de le généraliser à toute votre argenterie. En revanche, il n'y a pas mieux pour donner un sacré coup de jeune à des objets en argent un peu trop noirs à votre goût !

Dans le lave-vaisselle :

Le bicarbonate neutralise le calcaire qui entrave l'efficacité des produits de lavage, et contribue à dissoudre les graisses et les dépôts organiques sur la vaisselle. En plus d'une vaisselle très propre, il contribue aussi à l'entretien et à la longévité du lave-vaisselle.

- **Dosage:** 15 g (1 cuillères à soupe)
- **Mode d'emploi:** Diviser par deux la dose habituelle de produit détergent (poudre ou

tablettes), et ajouter une cuillère à soupe de bicarbonate en poudre. Il est souvent possible de baisser encore la dose de produits détergent, procédez progressivement et en fonction de la quantité et de la saleté de la vaisselle.

Nettoyer sans rayer toutes les surfaces alimentaires :

Les grains du bicarbonate en poudre exercent une abrasion douce sans rayer. Les grains se dissolvent doucement avant de risquer de rayer les surfaces. Le bicarbonate, lorsqu'il passe en solution (quand les grains disparaissent) dissout les graisses et les matières organiques qui occasionnent les tâches.

- **Usage :** Evier, plaques de cuisson, réfrigérateur, four à convection ou four à micro-ondes, plaques de cuisson, plans de travail et tables et marbre, bois, mélaminé et formica…. Supprimer les traces de calcaire (tartre).
- **Mode d'emploi:** Saupoudrer une éponge ou un linge humide d'une couche de bicarbonate, puis frotter. Rincer et renouveler le bicarbonate quand tous les grains de bicarbonate ont disparu.
- **Mise en garde:** ne pas utiliser sur l'aluminium.

Nettoyer les casseroles et les poêles brulées :

Le bicarbonate favorise la pénétration de l'eau dans la couche brulée, et ramollit les graisses et les protéines carbonisées en quelques heures. Si on fait bouillir, on accélère le processus et on transforme partiellement le bicarbonate de sodium en carbonate de sodium, détergent plus fort que le bicarbonate. Finir le nettoyage à l'éponge et rincer.

- **Mode d'emploi:** Saupoudrer le fond d'une couche bicarbonate (10 à 20 g soit 2 à 4 cuillères à café), ajouter de l'eau bouillante, laisser agir 2 à 8 heures. Si la partie carbonisée persiste, il est aussi possible de faire bouillir l'eau bicarbonatée dans la casserole pendant quelques minutes.
- **Mise en garde:** ne pas utiliser avec l'aluminium.

Désodoriser le réfrigérateur :

Le contact du bicarbonate, qui a une structure relativement poreuse, avec l'air, permet de piéger les odeurs et de les neutraliser.

- **Mode d'emploi:** Verser le bicarbonate dans une coupelle et la poser de préférence dans le haut du réfrigérateur. Remuer le bicarbonate de temps en temps et changer tous les 3 mois au plus tard.
- **Dosage:** 100 g (1/2 verre, 6 cuillères à soupe)
- **Mise en garde:** le bicarbonate est particulièrement efficace sur les émanations à tendance acides, moins sur les odeurs basiques comme celle du poisson.

La plus belle des Poubelles :

Pour éviter d'avoir peur d'ouvrir votre poubelle, il est facile d'éviter toutes les odeurs qui peuvent s'en échapper… même principe que pour la litière du chat : une couche de quelques millimètres de bicarbonate de soude (bicarbonate de sodium) disposée bien uniformément au fond de la poubelle, un peu de poudre en plus au fond du sac et le tour est joué.

Nettoyage des carreaux et des joints :

Le bicarbonate dissout les graisses, les souillures organiques et désincruste la saleté. Il crée des conditions défavorables au développement des moisissures et des bactéries.

- **Mode d'emploi:** Frotter avec une éponge. En cas de tâches particulièrement résistantes, appliquer sur l'éponge humide (ou sur une vieille brosse à dents !) un peu de poudre de bicarbonate. Pour les moisissures, ne pas rincer.
- **Dosage:** 1 cuillère à soupe (15 g) par litre d'eau chaude.

Idéal après le lavage pour garder la fraicheur

Le bicarbonate de soude (bicarbonate de sodium) parachève le rinçage du linge et la très faible quantité de bicarbonate qui reste dans les fibres après le séchage contribue à neutraliser les odeurs qui pourraient persister.

- **Mode d'emploi:** Verser le bicarbonate en poudre dans le tiroir de l'adoucisseur de la machine à laver.
- **Dosage:** 1 cuillère à soupe (15 g).
- **Mise en garde:** Ne pas utiliser sur la laine et la soie

Prélavez votre linge au bicarbonate

Le bicarbonate de soude (bicarbonate de sodium) dissout les graisses et les protéines responsables des tâches.

- **Mode d'emploi:** Diluer le bicarbonate dans le vaporisateur et pulvériser l'eau bicarbonatée sur le linge à prélaver.
- **Dosage:** 4 cuillères à soupe (60 g) par litre d'eau dans le vaporisateur.
- **Mise en garde:** Ne pas utiliser sur la laine et la soie

Moins de lessive plus d'efficacité :

Le bicarbonate de soude (bicarbonate de sodium) renforce l'action de la lessive liquide, sur les graisses en particulier.

- **Mode d'emploi:** Divisez par deux la quantité habituelle de lessive liquide et ajoutez le bicarbonate dans le tiroir habituel de la lessive.
- **Dosage:** 15 à 30 g (1 à 2 cuillères à soupe) à chaque lessive.
- **Mise en garde:** Ne pas utiliser sur la laine et la soie

Neutraliser les odeurs du panier à linge sale :

Le bicarbonate, grâce à sa structure relativement poreuse, va piéger et neutraliser les odeurs, d'une part par son action « tampon » sur le pH, et d'autre part en bloquant le développement des bactéries responsables des odeurs.

- **Mode d'emploi:** En saupoudrage sur le linge sale au fur et à mesure de l'accumulation. Laisser le bicarbonate au lavage en même temps que les vêtements, il poursuivra son action de nettoyage et de désodorisation.
- **Mise en garde:** Ne pas utiliser sur la laine et la soie.

Nettoyer vos brosses à dents en profondeur

Le bicarbonate de soude (bicarbonate de sodium) dissout les résidus de nourriture, le tartre et toutes les autres impuretés piégées dans la brosse à dents.

- **Mode d'emploi:** Faire tremper les brosses à dents toute la nuit dans l'eau bicarbonatée (30g ou 2 cuillères à soupe par litre d'eau tiède). Rincer.

Idéal pour nettoyer vos peignes

Le bicarbonate de soude (bicarbonate de sodium) dissout les mélanges de sébum et de poussière laissés sur les brosses et les peignes. L'effet sera renforcé avec de l'eau chaude.

- **Mode d'emploi:** Faire tremper les peignes et les brosses toute la nuit dans l'eau bicarbonatée. Rincer.
- **Dosage:** 30 g (2 cuillères à soupe) par litre d'eau tiède.

Détartrez votre salle de bain

Le bicarbonate de soude (bicarbonate de sodium) agit par son action physique comme abrasif « doux » : ses cristaux se dissolvent sans rayer. De plus, ses propriétés moléculaires exercent une action détergente. C'est le double effet bicarbonate !

- **Mode d'emploi:** Appliquer une fine couche de bicarbonate en poudre sur une éponge humide, puis frotter. Renouveler en rinçant l'éponge lorsque le bicarbonate a disparu. L'utilisation de vinaigre blanc pour humidifier l'éponge renforcera encore l'efficacité du bicarbonate: le vinaigre dissout le calcaire, le bicarbonate agit par son pouvoir abrasif doux… et le tour est joué, écologiquement et économiquement !
- **Mise en garde:** ne pas appliquer sur l'aluminium.

Régénérer votre filtre à cartouche de piscine ou d'aquarium au lieu de le changer : un exemple d'économie-écologique :

Un petit séjour dans de l'eau bicarbonatée et votre filtre sera de nouveau bon pour le service, sans danger d'intoxication et dans le respect de la planète !

- **Mode d'emploi:** Faire tremper votre filtre au moins 8 heures dans un seau, ou une bassine pleine d'eau dans laquelle vous aurez préalablement dissout le bicarbonate. Bien rincer et repositionner le filtre.
- **Dosage:** 1 cuillères à soupe (15 g) de bicarbonate par litre d'eau de trempage (eau tiède recommandée pour une bonne dissolution)
- **Mise en garde:** cette technique fonctionne particulièrement bien pour les filtres à cartouche en polyester, dans une moindre mesure sur les filtres à papier. Pour les filtres à sable ou les filtres à diatomées, demander l'avis à votre pisciniste ou à votre spécialiste en aquariophilie.

Utiliser le bicarbonate pour le nettoyage à l'extérieur

Le bicarbonate décroche la mousse de son support et retarde sa réapparition.

- **Mode d'emploi:** Rincer le sol à l'eau bicarbonatée 30 g (2 cuillères à soupe) par litre d'eau chaude. Saupoudrer si nécessaire avec du bicarbonate en poudre et frotter avec

une brosse ou un balai à poils durs. Rincer.

- **Mise en garde :** Attention à la pelouse et aux plates-bandes : une concentration trop importante de bicarbonate est dangereuse pour les végétaux. Le Bicarbonate n'ayant pas la toxicité de certains anti-mousses classiques (les ammonium quaternaires par exemple), il n'aura pas non plus la même rémanence. Mais les ammoniums quaternaires ne participent pas au nettoyage… en même temps !

Au jardin, les animaux :

Pour désherber les allées de graviers, les terrasses de pavés :

Comme de nombreux sels (y compris le chlorure de sodium, ou NaCl, notre sel de table), le bicarbonate devient « phytotoxique » (nuisible aux végétaux) au dessus de 1 % en concentration, ce qui n'empêche pas de l'utiliser pour lutter contre certaines moisissures des végétaux à des dosages inférieurs (généralement 0,5 %).

- **Dosage :** saupoudrer de bicarbonate aux endroits où vous ne voulez aucune présence végétale, en évitant bien sûr les pelouses et les massifs de fleurs ! Renouvelez une à deux fois dans l'année.
- **Explication :** les grains de bicarbonate vont se dissoudre avec la rosée et la pluie et faire disparaître progressivement les mauvaises herbes. Ce qui explique aussi qu'une pluie trop importante risque de trop diluer le bicarbonate et le rendre inefficace.

Protégez vos plantes contre les moisissures avec le bicarbonate (fongicide ou fongistatique contre l'oïdium des rosier et des cucurbitacées, les tâches noires des rosiers…) :

Le bicarbonate de soude (ou de sodium) a été agréé comme « bio-pesticide » aux Etats-Unis et il est fréquemment utilisé en agriculture biologique au Canada. Il est aussi utilisable en agriculture biologique en France ! On ne peut pas le qualifier de fongicide à proprement parler, car il ne « tue » pas les moisissures comme pourrait le faire un pesticide classique, mais il en bloque le développement très efficacement. On peut donc le qualifier de fongistatique. Son efficacité a été démontrée par de nombreux travaux scientifiques (au Japon, en Italie, aux USA et au Canada…). Mais attention, il faut bien veiller à ne pas dépasser certaines limites, au delà desquelles le bicarbonate, qui est un sel, « brûlerait » les feuilles des végétaux qu'il peut protéger contre les moisissures. Cette limite est de l'ordre de 0,5 % en poids, c'est à dire une cuillère à café de poudre de bicarbonate par litre d'eau. L'huile permet d'améliorer la dispersion et l'adhérence du bicarbonate sur les feuilles.

- **Dosage :** 5 g (1 cuillère à café) + 3 cuillères à café d'huile d'olive ou d'huile horticole par litre d'eau.
- **Mode d'emploi:** Pulvérisez sur les feuilles sèches, si possible dès l'apparition des premiers symptômes. Répéter l'opération environ une fois par semaine et après toute averse ou arrosage important.
- **Mise en garde :** Ne pas dépasser 0,5 % en poids de bicarbonate (soit 5 g par litre d'eau)

Une plante propre et brillante!

Ajouter un peu de bicarbonate à l'eau avec laquelle vous nettoyez les feuilles de vos plantes permettra d'éliminer efficacement les poussières, la graisse, et les effets de la pollution. Les plantes seront plus à même d'assurer leur rôle de « dépollueur » de l'air intérieur !

- **Mode d'emploi:** Nettoyer les feuilles avec un linge propre et non pelucheux imbibé d'eau bicarbonatée.
- **Dosage:** 1 cuillère à café (5 g) pour 1 litre d'eau.
- **Mise en garde:** Ne jamais arroser les plantes avec une eau bicarbonatée, sauf dans des cas très particuliers (pour modifier le pH de la terre, par exemple)

Nettoyer le salon de jardin :

L'action détergente des molécules de bicarbonate présentes dans l'eau suffit à dissoudre la majeure partie des graisses et à décrocher les poussières, et l'action mécanique d'abrasion douce des grains de bicarbonate complète le nettoyage sur la saleté la plus tenace.

- **Dosage:** 30 g (2 cuillères à soupe) par litre d'eau tiède
- **Mode d'emploi:** Imbiber une éponge d'eau bicarbonatée et frotter. En cas de saleté résistante, saupoudrer l'éponge humide de bicarbonate et frotter. Renouveler si nécessaire lorsque les grains se sont dissous. Rincer . Idéal pour les salons de jardin en plastique. Pour les salons de jardin en teck et en autre bois exotiques, bien laisser sécher avant de re-huiler.

Désodoriser la litière du chat :

Le bicarbonate de soude (bicarbonate de sodium) neutralise l'acidité de l'urine et les odeurs résultantes. La structure relativement poreuse du bicarbonate piège les odeurs de l'air.

- **Dosage:** 100 g (1/2 verre ou 6 cuillères à soupe) pour un bac de taille moyenne
- **Mode d'emploi:** Saupoudrer le bicarbonate uniformément dans le fond du bac et ajouter la litière.
- **Mise en garde:** l'utilisation du bicarbonate permet d'espacer le changement de la litière (surtout lorsqu'il s'agit d'une litière agglomérante), mais ne dispense pas des mesures d'hygiène habituelles (lavage et désinfection réguliers du bac à litière).

Neutraliser les odeurs des déjections des chiens et chats (urine…)

L'eau bicarbonatée piège les odeurs acides et décourage les animaux de revenir faire leurs déjections aux même endroits, car ils n'y retrouvent pas leurs odeurs. Il crée un environnement défavorable au développement des bactéries responsables des odeurs désagréables.

- **Mode d'emploi:** Pulvériser de l'eau bicarbonatée (2 à 4 cuillères à soupe – soit 30 à 60 g env.) à diluer dans 1 litre d'eau, laisser agir au moins 15 mn, idéalement quelques heures, aux endroits où les chats et les chiens ont l'habitude d'uriner. Procéder ensuite à un nettoyage normal (ne jamais utiliser d'eau de javel, qui attire les chats !), puis pulvériser de nouveau et laisser sécher.

<u>Assainir et désodoriser le panier du chien et du chat et les cages à oiseau :</u>

Le bicarbonate piège les odeurs et repousse les insectes (les puces en particulier) qui ne supportent pas les aspérités des grains.

- **<u>Mode d'emploi:</u>** Saupoudrer uniformément le bicarbonate au fond du panier et sur le coussin. Si nécessaire, brosser pour faire pénétrer dans les fibres. Laisser agir de 4 à 8 heures. Secouer et brosser.
- **<u>Mise en garde:</u>** Un entretien régulier du panier avec du bicarbonate évite l'accumulation d'odeurs et de parasites, mais ne dispense pas de consulter un vétérinaire en cas d'infestation importante de votre animal par les parasites.
- ***Pour les oiseaux :***
- **<u>Mode d'emploi:</u>** Saupoudrer uniformément une fine couche sous le journal de la cage et au fond des nids

<u>Shampoing sec pour chien (limite les odeurs et éloigne les parasites) :</u>

Le bicarbonate piège les odeurs accumulées dans le pelage du chien et repousse les insectes, les puces en particulier, sans risquer d'irriter la peau du chien ou de l'intoxiquer.

- **Mode d'emploi:** Saupoudrer uniformément sur la fourrure en faisant pénétrer dans les poils. Laisser agir quelques minutes et brosser.
- **Mise en garde :** en cas d'infestation massive de parasite ou d'odeur persistante de l'animal, consulter un vétérinaire.

<u>Soins du corps ; santé :</u>

<u>Des dents plus blanches avec le Bicarbonate.</u>

Pourquoi le bicarbonate peut vous aider à lutter contre la plaque dentaire et les différentes taches dues au tabac, au café ou au thé?
Simplement parce que les grains de bicarbonate très fins, agissent comme un abrasif doux sur vos dents et renforcent considérablement l'action du brossage sur la plaque dentaire et les vilaines tâches dues au café, thé ou au tabac.
La conséquence: des dents plus blanches. Voici comment procéder.

- **<u>Mode d'emploi :</u>** Saupoudrez sur votre brosse à dents humide un peu de bicarbonate de soude, puis ajoutez si vous le souhaitez votre dentifrice habituel. Ensuite brossez-vous les dents normalement. Pour davantage d'efficacité, vous pouvez humidifier votre brosse à dents avec de l'eau oxygénée.
- **<u>Dosage</u> :** Quelques grammes sur votre brosse à dents.
- **<u>Mise en garde :</u>** Ne pas excéder 2 à 3 usages par semaine, ne pas avaler. N'hésitez pas à en parler avec votre dentiste ou votre médecin, qui connaissent bien le bicarbonate.

<u>Nettoyer les appareils dentaires :</u>

Le bicarbonate de soude (bicarbonate de sodium) dissout les impuretés organiques incrustée et coincées dans l'appareil dentaire, et les grains de bicarbonate très fins agissent comme un abrasif doux pour compléter le nettoyage.

- **<u>Mode d'emploi:</u>** laisser l'appareil dentaire immergé dans la solution de bicarbonate pendant la nuit. Si nécessaire, pour parfaire le nettoyage, saupoudrer une brosse à

dent humide de bicarbonate et brosser l'appareil. Rincer à l'eau.

- **Dosage:** 5 g (1 cuillère à café) dissous dans un verre d'eau tiède.

Assainir la bouche et purifier l'haleine

Le bicarbonate de soude (bicarbonate de sodium) aide à décrocher les particules qui se logent entre les **dents et les gencives**, combat par son action « tampon » les acides provoqués par les bactéries qui s'en nourrissent et neutralise les odeurs.

- **Mode d'emploi:** Rincer énergiquement en faisant circuler l'eau bicarbonatée dans toute la bouche pendant plusieurs minutes. Compléter éventuellement par un gargarisme.
- **Dosage:** 5 g (1 cuillère à café) dissous dans un verre d'eau tiède
- **Mise en garde:** la mauvaise haleine peut être le symptôme d'une pathologie, l'utilisation du bicarbonate ne dispense pas de consulter un dentiste ou un médecin.

Lutter contre les aphtes

Les aphtes sont de petites ulcérations superficielles des muqueuses buccales. Le bicarbonate limite la prolifération bactérienne en améliorant l'hygiène buccale et favorise la cicatrisation.

- **Mode d'emploi:** Rincer toute la cavité buccale avec l'eau bicarbonatée pendant plusieurs minutes, cracher puis répéter. Compléter éventuellement avec un gargarisme. Répéter plusieurs fois par jour jusqu'à disparition.
- **Dosage:** 2 cuillères à café (10 g) dans 1 verre (250 ml) d'eau.
- **Mise en garde:** les aphtes sont une affection généralement bénigne. Cependant, ils peuvent être le symptôme d'une pathologie. ***L'usage du bicarbonate ne dispense pas de consulter un médecin.***

Contre l'infection du « muguet »

Le « muguet » est provoqué par la prolifération d'une levure très commune appelée *Candida albicans*. Le bicarbonate bloque son développement et fait remonter le pH (potentiel hydrogène) de la bouche vers le basique, alors que les levures et les mycoses préfèrent un environnement acide.

- **Mode d'emploi:** Rincer toute la cavité buccale avec l'eau bicarbonatée pendant plusieurs minutes. Compléter éventuellement avec un gargarisme. Répéter plusieurs fois par jour jusqu'à disparition.
- **Dosage:** 1 cuillère à café (5 g) dans 1 verre (250 ml) d'eau
- **Mise en garde:** Le muguet est une affection relativement bénigne lorsqu'il est pris à temps. Cependant *Candida albicans* peut coloniser d'autres parties du corps (appareil digestif…). ***L'utilisation du bicarbonate de dispense pas de consulter un médecin***.

Limiter les odeurs intimes

Le bicarbonate de soude (bicarbonate de sodium) est bactériostatique : il bloque le développement des bactéries qui, lorsqu'elles sont trop nombreuses, sont responsables des odeurs.

- **Mode d'emploi:** Terminer la toilette habituelle en tamponnant avec l'eau bicarbonatée.

- **Dosage:** 1 à 2 cuillères à café (5 à 10 g) par litre d'eau.
- **Mise en garde:** L'usage du bicarbonate ne remplace pas une hygiène intime régulière. ***Une odeur inhabituelle peut être le symptôme d'une pathologie. En cas de troubles répétés, consulter un médecin.***

Gorge irritée :

Le bicarbonate de soude (bicarbonate de sodium) aide à libérer la gorge des bactéries, des levures, des virus ou des pollutions (dont le tabac) qui peuvent être à l'origine de l'inflammation. Ils sont neutralisés, décrochés et ensuite évacués ou entraînés vers l'estomac où ils sont détruits.

- **Mode d'emploi:** Pratiquer un gargarisme de plusieurs minutes, renouveler plusieurs fois par jour, de préférence le soir au coucher.
- **Dosage:** 5 g (1 cuillère à café) pour un verre (250 ml) d'eau
- **Mise en garde:** Ne pas excéder 2 à 3 usages par semaine, ne pas avaler. Le bicarbonate n'est pas un médicament. Une gorge irritée peut être le symptôme d'une pathologie grave, ***l'usage du bicarbonate ne dispense pas de consulter un médecin. Pour un usage occasionnel.***

Dégager le nez :

Comme pour la gorge, l'eau bicarbonatée (additionnée de bicarbonate de soude / bicarbonate de sodium) libère le conduit des bactéries et des pollutions.

- **Mode d'emploi:** Bien dissoudre le bicarbonate dans l'eau tiède (eau pure distillée) dans un récipient parfaitement propre. Introduire doucement la solution de bicarbonate dans une narine en penchant la tête de coté pour la faire ressortir par l'autre narine. Répéter 2 à 3 fois pour chaque narine.
- **Dosage:** 5 g (1 cuillère à café) pour 500 ml (1/2 litre) d'eau
- **Mise en garde:** Éviter en cas de saignements de nez répétés. La sinusite, les écoulements du nez et le nez bouché peuvent être les symptômes d'une pathologie grave, ***le recours occasionnel au bicarbonate ne dispense pas de consulter un médecin.***

Odeurs de pieds :

Dans les chaussures : La poudre de bicarbonate absorbe les odeurs piégées dans la chaussure, et a également l'avantage de rendre l'intérieur des chaussures moins propice au développement de certains champignons microscopiques et moisissures.

- **Mode d'emploi:** Répartir la poudre uniformément dans la chaussure en la secouant. Laisser agir 12 heures au minimum. Le bicarbonate peut rester en permanence tant que les chaussures ne sont pas utilisées.
- **Dosage:** 20 g (4 cuillères à café) par chaussure.
- **Mise en garde:** Si la poudre de bicarbonate provoque des frottements à la marche, bien veiller à l'enlever en totalité.

Bains de pieds : L'eau bicarbonatée (additionnée de bicarbonate de soude / bicarbonate de sodium) limite le développement des bactéries et des éventuelles mycoses responsables des odeurs de pieds.

- **Mode d’emploi:** Le bain de pieds doit durer au moins une dizaine de minutes. Toujours bien sécher les pieds, y compris entre les orteils. Il n’est pas nécessaire de rincer.
- **Dosage:** 10 g (2 cuillères à café) par litre d’eau dans la bassine (généralement une cinquantaine de gramme, soit 10 cuillères à café pour un bain de pieds).
- **Mise en garde:** Le Bicarbonate n’est pas un médicament. Les mycoses sont une pathologie qui nécessitent un avis médical, ***l’utilisation du bicarbonate ne dispense pas de consulter un médecin.***

Éliminer les pellicules :

Les grains de bicarbonate de soude (bicarbonate de sodium) exercent un peeling doux (exfoliation) du cuir chevelu et le massage favorise la circulation superficielle.

- **Mode d’emploi:** Appliquer uniformément et faire un shampoing sec en massant doucement le cuir chevelu (attention, le bicarbonate peut piquer les yeux), puis compléter par un shampoing doux ou bien rincer à l’eau.
- **Dosage:** 20 g (4 cuillères à café).
- **Mise en garde:** Le bicarbonate n’est pas un médicament. Les pellicules peuvent être le symptôme d’une pathologie, ***l’utilisation du bicarbonate ne dispense pas de consulter un médecin.***

Laver en profondeur les cheveux et le cuir chevelu

Le bicarbonate de soude (bicarbonate de sodium) masse le cuir chevelu, renforce l’action nettoyante du shampoing et lutte contre les dépôts calcaires de l’eau de conduite qui ternissent progressivement les cheveux.

- **Mode d’emploi:** Ajouter le bicarbonate en poudre dans votre main à votre shampoing habituel, bien répartir et bien masser, puis rincer abondamment. Même si le shampoing mousse moins, les cheveux seront plus brillants et plus souples.
- **Dosage:** 5 g (1 cuillère à café).
- **Mise en garde:** Si vous vous lavez les cheveux très souvent, il suffit d’utiliser le bicarbonate en plus de votre shampoing habituel qu’une fois par semaine. L’usage occasionnel du bicarbonate permet généralement d’espacer les shampoings.

Soulager les brûlures d’estomac :

Le bicarbonate de soude (bicarbonate de sodium) « tamponne » le contenu de l’estomac en neutralisant l’excès d’acidité qui provoque les brûlures. Un dégagement de gaz carbonique (évacué par un simple « rot ») est normal.

- **Mode d’emploi:** En cas de digestion lourde et de brûlure d’estomac, boire lentement le verre d’eau bicarbonatée.
- **Dosage:** 1 cuillère à café (5 g) diluée dans un verre d’eau.
- **Mise en garde:** ne pas utiliser plus de 2 fois par jour. Ne pas sur-doser. Ne pas utiliser en cas de faiblesse ou d’opération récente de l’appareil digestif. Eviter en cas de régime pauvre en sodium. ***Même s’il peut soulager occasionnellement, l’utilisation du bicarbonate ne dispense en aucun cas de consulter un médecin en cas de symptômes persistants.***

Le savon Noir



Le **savon noir** est appelé parfois : **savon Beldi** ou encore le **savon mou**. Composé d'un mélange d'huile et d'olives noires broyées et macérées dans du sel et de la potasse. Écologique, économique, très efficace, le **savon noir** peut devenir un excellent **produit de nettoyage** multi-usage qui remplace avantageusement les **nettoyants** et **détachants** les plus puissants. **Dégraissant** puissant, Il peut être utilisé dans toutes les pièces de la **maison.**

À quoi ressemble le savon noir?
Lorsque vous l'aurez en main, vous verrez qu'il a un peu l'aspect du miel.
Il est d'une consistance allant du très épais au liquide. Et sa couleur peut être d'un brun foncé ou noire, donnée par l'huile d'olive.
D'ailleurs, cette bonne odeur d'olive rappelle la Provence et le soleil du Midi.
Ce que vous devez absolument savoir...
Pour certaines personnes, ce savon paraît "bizarre" car..., il ne mousse pas comme les autres savons. Mais ce n'est pas pour autant, qu'il n'agit pas. Bien au contraire.

Le savon noir peut être associé avec le bicarbonate de sodium pour une action encore plus efficace.

1- Laver les sols au savon noir

Le savon noir nettoie en profondeur vos sols. Il les nourrit, les protège et les fait briller. Utilisez-le sur tout type de sols: carrelages, tomettes, terres cuites, céramiques, linos, marbres, parquets en bois, etc. En ajoutant du bicarbonate de soude, vous allez renforcer l'action lavante du savon noir et en mettre moins.
Mode d'emploi : Dans 5 litres d'eau, diluer 1 cuillère à soupe de savon noir et 1 cuillère à café de bicarbonate. Ensuite, lavez. Inutile de rincer.
Vous pouvez aussi ajouter à votre savon noir 5 à 10 gouttes d'huiles essentielles d'agrumes, aux vertus assainissantes, avant le nettoyage des sols.

2-Dégresser toutes surfaces :

Pour nettoyer le four, la cuisinière, la plaque vitrocéramique, les plans de travail, l'évier, la hotte..ect.. Le savon noir nettoie et dégraisse.
Mode d'emploi : Mettez un peu de savon noir sur une éponge et saupoudrez dessus un peu de bicarbonate, vous obtenez ainsi une puissante pâte nettoyante sans rayer. Rincez à l'eau chaude.
Cette méthode peut être utilisée aussi pour nettoyer les poêles, friteuses, casseroles.

3-Faire briller les objets en cuivre ou l'argenterie :

Et ceci sans se fatiguer.
Mode d'emploi : Diluez 2 à 3 cuillères à soupe de savon noir et ajoutez y 1 à 2 cuillère à café de bicarbonate. Mettez à tremper une dizaine de minute vos ustensiles dans la bassine, les sortir, inutile de les rincer, les égoutter et les laisser sécher.

4- Nettoyer vos vitres :

Pour des vitres impeccables.
Mode d'emploi : Diluez une cuillère à café de savon noir dans deux litres d'eau chaude, trempez une éponge dans cette solution et nettoyez vos vitres, essuyez avec une raclette ou un chiffon microfibre, inutile de rincer.

5- Pour nettoyer le linge :

Vous pouvez utiliser le savon noir comme une lessive traditionnelle dans la machine mais aussi comme détachant avant lavage pour les taches difficiles. En rajoutant du bicarbonate vous augmentez l'efficacité et diminuez les doses.
Mode d'emploi : Pour un lavage en machine, versez 2 cuillères à soupe de savon noir liquide dans le tiroir. Ajoutez 2 cuillères à café de bicarbonate.
En cas de tache
Avant lavage, déposez du savon noir, mou ou liquide, sur la tache. Laissez agir 15 minutes, puis mettez en machine. Si les taches sont incrustées, vous pouvez laisser le savon noir agir plusieurs jours, jusqu'à la prochaine lessive.

6-Entretenir sac et chaussures :

Utilisez le savon noir pour nettoyer les tennis de vos enfants et prendre soin de leur cartable. Vous serez surpris par le résultat!
Mode d'emploi : Déposez une noix de savon sur une brosse humide. Ensuite, frottez sur les taches et la surface à nettoyer.

7- Nettoyer sa voiture,moto….

Vous pouvez utiliser le savon noir pour nettoyer la carrosserie et les plastiques intérieur de votre auto (le tableau de bord par exemple).
Mode d'emploi : Mettez un peu de savon noir sur une éponge. Ensuite lavez puis rincez. Et pour enlever les taches tenaces type : goudron, résine... Saupoudrez votre éponge de bicarbonate de soude.

8- Dégraissez votre barbecue :

Lorsque les beaux jours sont là, qu'il est agréable et convivial de faire un barbecue! Et pour remettre vos grilles en état voici ce que vous pouvez faire.
Mode d'emploi : Mettez un peu de savon noir sur votre brosse, saupoudrez-la de bicarbonate. Ensuite, frottez. Il ne vous restera qu'à rincer à l'eau chaude.

9- Prolonger la vie des pinceaux :

Nettoyez vos pinceaux avec du savon noir, et ils resteront souples et agréables quand vous les utiliserez.
Mode d'emploi : Dans de l'eau tiède, diluez un peu de savon noir avec un peu de bicarbonate pour renforcer l'action du savon noir. Ensuite laissez tremper vos pinceaux dans cette solution.

10-nettoyer la vitre de l'insert de cheminée :

Prenez du papier journal que vous mettez en boule. Ensuite, mettez un peu de savon noir, puis frottez votre insert avec votre boule. Il ne vous restera plus qu'à rincer à l'eau chaude

Les cristaux de soude



La soude en cristaux appelée aussi cristaux de soude, soude cristallisée ou carbonate de sodium est un très bon nettoyant et dégraissant à usages multiples.
Les cristaux de soude servent aussi bien pour le bricolage que pour l'entretien de la maison (linge, sols, surfaces grasses) et des espaces extérieurs.
La soude en cristaux n'est pas toxique pour l'environnement, par contre cette dernière n'est pas biodégradable.
Elle peut se trouver à l'état naturel mais aussi se synthétiser à partir de sel et de craie.
Il ne faut pas confondre la soude en cristaux avec la soude caustique ou le bicarbonate de soude.
C'est un nettoyant multi-usage.

1-pour nettoyer l'argenterie

Immergez pendant 5 minutes (pas plus !) couverts, plats ou bijoux en argent (sans aucune pierre), dans une bassine en plastique tapissée d'une feuille de papier alu et dans laquelle vous aurez préalablement versé environ 1/2 cuillère à café de cristaux de soude pour 1 litre d'eau chaude. Les mains protégées par des gants de ménage sortez l'argenterie pour la rincer au plus vite et l'essuyez au chiffon microfibre.

2-nettoyer le PVC. Encadrement de fenêtre ou meubles

Les mains protégées par des gants de ménage lavez le PVC avec une éponge imbibée d'eau chaude et de cristaux de soude (une tasse à café de cristaux pour un litre d'eau).

3-nettoyer bac à douche, baignoire ou lavabo

Antitartre et calcaire, les cristaux de soude vous seront d'une grande aide pour nettoyer votre salle de bain.
Les mains protégées par des gants de ménage lavez les sanitaires avec une éponge imbibée d'eau chaude et de cristaux de soude (une tasse à café de cristaux pour un litre d'eau). Si le bac à douche est très sale, forcez sur les quantités de cristaux.

4-pour lessiver les murs peints

Lavez les **murs** avec une éponge mouillée dans la solution eau chaude + cristaux de soude (une tasse à café pour un litre d'eau chaude)
Si le mur est très sale, forcez sur la quantité de **cristaux**.

5-pour nettoyer et blanchir le linge

Ajoutez 1/2 tasse (125 ml) de **cristaux de soude** à chaque **lessive** pour que le blanc soit plus blanc et les couleurs, plus vives, tout en réduisant les dépôts de calcaire dans la machine.

6-pour nettoyer les sols très encrassés

Nettoyer le carrelage

Qu'ils s'agissent de tommettes, ou de n'importe quel carrelage, passez sur ces sols un balai-brosse trempé dans une solution composée d'eau chaude et de **cristaux de soude** (une tasse de cristaux pour un litre d'eau). Rincez à l'eau claire avec une serpillière.

Nettoyer le lino

Nettoyez le lino avec une serpillière mouillée (et essorée) dans une solution composée d'eau chaude, d'une cuillère à soupe de savon noire et de cristaux de soude (une tasse à café de cristaux pour un litre d'eau). Rincez à avec une serpillière imbibée d'eau claire.

7-pour enlever le calcaire de la machine à laver

Versez dans le lave linge, à chaque lavage, une demi-cuillère à café de cristaux de soude.

8- pour nettoyer une terrasse en carrelage ou en pierre

Les cristaux de soude, contrairement à la javel, ne sont pas toxiques pour l'environnement. Passez sur la terrasse un balai-brosse trempé dans une solution composée d'eau chaude et de **cristaux de soude** (une tasse de cristaux pour un litre d'eau). Rincez à l'eau claire à l'aide d'une serpillière.

9-enlever la mousse sur la terrasse

Les cristaux de soude sont si actifs qu'ils détruiront la mousse





L'acide citrique est un acide puissant qu'on trouve naturellement dans les agrumes, les cellules de notre corps, dans le bois, dans les champignons, … Il faut savoir que notre organisme synthétise 2g d'acide citrique par jour. Ce produit joue un rôle important dans le métabolisme de tous les organismes vivants. On le trouve aussi dans certains plats préparés, comme additif alimentaire, sous le nom de code E330. Il sert aussi à acidifier les sodas et peut être utilisé en cosmétique et dans les produits pharmaceutiques comme régulateur de PH.
L'acide citrique que nous utilisons pour nos taches ménagères, se présente sous forme de poudre granuleuse. Selon l'utilisation on l'utilisera tel quel où dilué.

L'acide citrique a les propriétés suivantes :

- anti-calcaire,
- anti-rouille,
- anti-oxydant,
- nettoie les mousses, les champignons et les algues.

1-Détartrer votre machine à laver

Mettez 6 cuillères à soupe directement dans le tambour de votre lave-linge. Effectuez un cycle de lavage à 90° sans linge. Le calcaire sera dissout, votre machine consommera moins d'électricité et durera plus longtemps.

2-Détartrez votre cafetière :

Versez 2 cuillères à soupe d'acide citrique dans le bac d'eau de votre cafetière. Faites entièrement passer l'eau et récupérez-la dans un récipient. Effectuez l'opération une seconde fois avec le liquide récupéré. Pour finir, faites plusieurs passages avec de l'eau claire pour rincer votre cafetière.

3-Détartrer une bouilloire :

Versez 2 cuillères à soupe d'acide citrique dans l'eau de votre bouilloire. Amenez l'eau à ébullition et laissez l'acide citrique agir 30 minutes. Rincez votre bouilloire.

4-Détartrer la robinetterie :

L'acide citrique est idéal pour détartrer les robinetteries, les pommeaux de douche, … Pour cela diluez 2 cuillères d'acide citrique dans un litre d'eau chaude. Frottez ensuite à l'aide d'une petite brosse ou d'une vieille brosse à dents, vos robinets. Vous pouvez aussi choisir de les laisser tremper une demi heure. Assurez-vous que les matériaux ne craignent pas l'acide citrique.

5-Enlever la rouille :

L'acide citrique est un antioxydant et antirouille. Laissez tremper vos objets rouillés dans une solution d'acide citrique à 10% (1 volume d'acide citrique pour 10 volumes d'eau). Comptez 10h de trempage. La réaction chimique qui se produira transformera l'oxyde de fer (rouille) en une substance incolore.

6-Faire son anti-mousse écologique :

Diluez dans un grand seau d'eau tiède les éléments suivants :

- 6 cuillères à soupe d'acide citrique,
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude,
- 30 gouttes d'huile essentielle de tea tree,
- 4 cuillères à soupe d'une huile végétale.

Appliquez ce mélange anti-mousse écologique sur la surface à traiter. La surface doit être sèche.
Il faut laisser agir le produit pendant 3 jours consécutifs. Il ne doit pas pleuvoir pendant ces 3 jours. Ensuite rincez au jet d'eau ou frottez avec une brosse en chiendent.
Les mousses ou lichens auront séchés et se détacheront facilement.





Le vinaigre blanc (ou vinaigre d'alcool) est un produit naturel qui a le double avantage d'être très efficace dans de nombreuses circonstances tout en restant très peu cher.

Bactéricide, antiseptique, et surtout économique, le vinaigre blanc à bien des avantages pour lui. On lui prête depuis longtemps des vertus médicinales, mais il est aussi très puissant pour tout nettoyer. Il permet de détartrer, récurer, désodoriser, détacher, etc. Petites recettes d'un produit aussi simple qu'indispensable.

Le vinaigre blanc tue 99% des bactéries, 82% des moisissures et 80% des virus. C'est donc un puissant antibactérien, mais pas seulement.

1-Désodoriser votre siphon:

Mettez un verre de vinaigre blanc dans votre siphon puis faites couler de l'eau froide.

2-Déboucher une canalisation:

Versez un verre de bicarbonate de soude dans votre canalisation, puis versez un verre de vinaigre blanc. Les deux produits vont mousser en se mélangeant et nettoyer ainsi votre canalisation. Laissez agir pendant quelques minutes, puis rincez à l'eau chaude pendant plusieurs minutes.

3-Désinfecter et nettoyer les planches à découper:

Frottez la planche simplement avec une éponge imprégnée de vinaigre blanc. Si votre planche à découper est fortement marquée, vous pouvez aussi la laisser tremper directement dans du vinaigre blanc pendant 5 à 10 minutes.

4-Dégraisser:

Pour vos plats très sales et très gras vous pouvez ajouter à dans votre lave-vaisselle une petite cuillère de vinaigre blanc.

5-Nettoyer votre lave-linge ou votre machine à laver:

Rien de tel qu'un cycle à vide avec du vinaigre blanc pour l'entretien de votre lave linge ou de votre lave-vaisselle.

6-Détartrer une cafetière ou une bouilloire:

Versez un verre de vinaigre blanc dans votre cafetière, complétez avec de l'eau et mettez en route votre cafetière (sans café dans le filtre). Pour le rinçage de votre cafetière, faites tourner deux cycles avec de l'eau uniquement. Procédez de même pour une bouilloire.

7-Nettoyer le micro-onde:

Placez un bol au milieu de votre micro-onde rempli au 2/3 d'eau et 1/3 de vinaigre blanc. Faites tourner votre micro-onde à pleine puissance pendant 5 minutes pour que la vapeur du mélange se répandent dans votre micro-onde, Retirez le bol et passez un coup d'éponge.

8-Nettoyer les vitres:

Mélanger 1 dose de vinaigre avec 5 doses d'eau et vous obtiendrez un produit nettoyant pour les vitres des plus efficaces.

9-Enlever les taches d'urines (et l'odeur) d'animaux de votre moquette:

Mélangez 1 dose de vinaigre pour 3 doses d'eau. Mouillez en un chiffon, et tamponnez la tache plusieurs fois.

10-Une poudre à récurer économique:

Mélangez deux cuillères à soupe de vinaigre blanc à deux cuillères à soupe de Bicarbonate de soude.

11-Prévenir les moisissures dans la douche et la salle de bain:

En frottant les parois de votre douche et de votre salle de bain avec une éponge imbibée d'eau et de vinaigre blanc, vous nettoierez vos murs d'une part mais empêcherez aussi aux moisissures de revenir.

12-Déboucher la pomme de douche:

Les dépôts de calcaires peuvent obstruer la pomme de douche. Mettez-la dans un pot et couvrez la complètement de vinaigre blanc. Laissez agir au moins 6 heures, puis rincez.

13-Enlever la rouille:

Faites tremper vos objets rouillez dans du vinaigre blanc (non dilué).

14-Enlever les résidus de colle et d'autocollants:

Mouillez les résidus de vinaigre blanc puis nettoyer avec un chiffon mouillé, la colle partira toute seule.

15-soigner et soulager une piqure d'insecte :

Imprégnez un coton ou une compresse de vinaigre blanc. Appliquez cette compresse sur la piqure pendant quelques minutes. La douleur et les démangeaisons s'apaiseront.



Moins populaire que le bicarbonate de soude, le percarbonate de sodium est LE produit magique qui vient à bout de toutes les taches sur les moquettes et tapis. Un indispensable dans la maison !

Le percarbonate de sodium est une poudre granuleuse blanche, fabriquée à partir de carbonate de soude et d'eau oxygénée. Il a d'excellentes propriétés détachantes.

Pour dissoudre les taches tenaces sur un tapis ou de la moquette.

Vous pouvez réaliser une solution à base de percarbonate de sodium en mélangeant 2 cuillères à soupe de percarbonate dans une bassine d'eau chaude. Utilisez cette solution pour frotter vos tapis et moquettes puis rincez.

Le percarbonate de sodium s'utilise sur les textiles blancs ou teintés grand teint,

Pour les lavages en machine ou à la main :

En machine :
Le percarbonate de Sodium est un Détachant, blanchissant, désinfectant et désodorisant de linge.
Actif dès 40°, le percarbonate de sodium est un agent lavant sans chlore, sans phosphate, il n'est pas nocif pour l'environnement.
Il se décompose dans l'eau pour donner de l'eau oxygénée et du carbonate de sodium. Le carbonate de sodium augmente le pH de l'eau, ce qui améliore l'efficacité des noix de lavage. L'eau oxygénée est un agent blanchissant efficace grâce à ses propriétés oxydantes.
Pour votre lessive, l'association des noix de lavage et du percarbonate de sodium est une solution écologique pour la préservation de notre environnement.
Conseil d'utilisation : ajouter une à deux cuillères à soupe de percarbonate de sodium selon la saleté du linge et la dureté de l'eau dans votre compartiment à lessive.
A la main : 1 cuillerée doseuse pour 5 L d'eau chaude. Pour le linge blanc, faire tremper maximum 6 heures et pour le linge coloré, faire tremper maximum 1 heure.

Recommandations : Favorise l'inflammation des matières combustibles. Nocif en cas d'ingestion. Risque de lésions oculaires graves. Irritant pour les yeux et la peau. Conserver à l'écart de la chaleur. A conserver au sec à l'abri de l'humidité et tenir hors de la portée des enfants. En cas de contact avec les yeux rincer abondamment et consulter un médecin.

Nous venons de voir quelques astuces pour faire des économies tout en étant efficace grace à ces six produits naturels.

Sources :

http://www.monbicarbonate.fr/

http://www.vinaigreblanc.com/

http://www.familleaunaturel.com/lacide-citrique